"اضطراب ما بعد الصدمة في ظل جانحة كورونا:
تأثرات نفسية وتحديات العلاج في فترة ما بعد الأزمة "

أ: هدى عمران الجحاوي
كلية التربية / جامعة طرابلس
الدرجة العلمية : مساعد محاضر
hudaaalghawi@gmail.com

مخلص البحث

يستعرض هذا البحث تأثير جائحة كورونا على الصحة النفسية للأفراد مع التركيز على اضطراب ما بعد الصدمة الذي قد ينتج عن تجارب الازمة الصحية العالمية ، الجانحة وما رافقها من إجراءات حجر الصحي ، وفقدان أحباء وتوتر اجتماعي واقتصادي أدت إلي زيادة حدة الصدمات النفسية لدى العديد من الافراد يشمل ذلك الافراد الذين عانوا من الخوف الشديد من الإصابة بالفيروس والعزلة الاجتماعية وفقدان العمل او الدخل بالإضافة إلي توتر والقلق المستمرين وقد تسبب ذلك في تزايد حالات اضطراب ما بعد الصدمة التي تظهر عبر الاعراض مثل الكوابيس القلق المفرط وتهديد الاستقرار النفسي العام ، ومن خلال فهم العلاقة بين جانحة كورونا واضطراب ما بعد الصدمة يصبح من الضروري تطوير استراتيجيات علاجية نفسية فعالة تساعد الافراد على التكيف مع الآثار النفسية لهذه الجانحة .

الكلمات المفتاحية: جائحة كورونا، الصحة النفسية، اضطراب ما بعد الصدمة، الأزمة الصحية العالمية الحجر الصحي.

Abstract

This research examines the impact of the COVID-19 pandemic on individuals' mental health, focusing on post-traumatic stress disorder (PTSD) that may result from experiences related to the global health crisis, the pandemic itself, and the associated quarantine measures. The loss of loved ones and the social and economic stressors led to an increase in the severity of psychological trauma in many individuals. This includes those who suffered from intense fear of contracting the virus, social isolation, loss of employment or income, in addition to ongoing stress and anxiety. As a result, the incidence of PTSD has risen, manifesting in symptoms such as nightmares, excessive anxiety, and threats to overall psychological stability

Keywords: COVID-19 pandemic ,Mental health ,Post-traumatic stress disorder (PTSD) ,Global health crisis ,Quarantine,

المقدمة

تعد الأمراض من المشكلات التي تهدد المجتمعات الإنسانية، ومن أكثر الأم ارض أهمية هي تلك المهددة للحياة، ويقع مرض السرطان على أرس قائمة تلك الأم ارض، خاصة في ظل ت ازيد أعداد مرضى السرطان عاما بعد عام، وعدم توصل العلم إلى علاج جذري لهذا المرض، حيث ارتبط هذا المرض بموت الوشيك فأصبح يفزع كل من أصيب به أو سمع عنه .
حيث أن الزمن يتوقف بالنسبة لمن يتم إعلامهم بإصابتهم بهذا المرض، هذا المرض الخطير الذي لا يعرفون شيئا عنه، أكثر من كونه مرضا خبيثا ومميتا بقسوة، فقط يصاب بعض مرضى السرطان بأعراض اضطرب ما بعد الصدمة التي قد تتفاوت هذه الأعراض في ظهور من شخص إلى آخر فالبعض قد تظهر عليه أع ارض الحزن والاكتئاب، والقلق والتوتر المستمر واضطرابات في النوم ، والشعور بفقدان السيطرة والتحكم في الحياة اليومية ، وفقدان الاهتمام بالحياة ، والرغبة في الانعزال ، والبعض الآخر قد لا تظهر عليه أع ارض الاضطراب ما بعد الصدمة .

1- مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في دراسة التأثيرات النفسية لجانحة كورونا على الافراد وخاصة تطور اضطراب ما بعد الصدمة نتيجة للتجارب المروعة المرتبطة بالجانحة مثل الخوف من الإصابة بالفيروس فقدان الأحباء العزلة الاجتماعية والضغوط النفسية والاقتصادية برغم ان ازمة كورونا كانت ازمة عالمية ولكن تأثيراتها نفسية كانت غير مرئية في كثير من الأحيان ، وتستمر في التأثير على الافراد بعد انتهاء الجامحة ، المشكلة تكمن في ان الكثير من الافراد لم يتلقوا الدعم النفسي الكافي خلال الجانحة ، مما أدى إلي تراكم آثار الصدمة النفسية لدى فئات مختلفة في المجتمع .

حيث أن الإصابة بهذا المرض يعتبر بمثابة الصدمة التي تتجاوز قدرات الأنا ولا تسمح له باستيعاب الحدث الجديد المفاجئ والمؤلم في آن واحد ، والذي لا يمكن للعقل تقبله ولا الهروب منه ، ذلك مما يتسبب في توقف النشاطات العقلية والنفسية للمصابين به ، كأن هذا الخبر مخدر بدرجة الذهول مما يجعلهم عاجزين عن تقبله لما تتركه الصدمة من أثر عميق عليهم (يمينة مدوري ، 60،2022).
ويهدف البحث إلي دراسة العلاقة بين جانحة كورونا وتزايد حالات اضطراب ما بعد الصدمة ، وتحليل العوامل المؤثرة في تطور هذه الاضطرابات ، بالإضافة إلي تقييم فعالية أساليب العلاج المتاحة ودور الدعم النفسي في التخفيف من آثار هذه الاضطراب .

2- أهمية البحث

1.2. يتناول البحث موضوع اضطراب ما بعد الصدمة وهو من أهم الموضوعات البحثية ويعرفه العالم ككل من حروب وكوارث وانتشار تسبب الإصابات والاضطرابات الخطيرة والتي تعتبر في مجملها بمثابة أحداث صادمة ومدعاة لتفجير الاضطرابات النفسية لدى الأف ارد المتعرضين والمتعايشين معهم.
2.2. سيكون هذا البحث لبنة بناء تسهم في تشجيع الباحثين على مزيد من دراسات التي تتناول تأثير الصدمة على جوانب الحياة.
3.2. قد يفيد هذا البحث الإخصائيين النفسيين في وضع ب ارمج إرشادية فاعلة ومساعدة المرضى باضطراب ما بعد الصدمة.

3- اهداف البحث

1.3_ التعرف على تأثير جانحة كورونا على الصحة النفسية للأفراد ، وخاصة فيما يتعلق باضطراب ما بعد الصدمة
2.3_ الكشف عن العوامل التي تساهم في تطور اضطراب ما بعد الصدمة .
3.3_ الكشف دور الدعم النفسي في تخفيف من آثار الصدمة .

4- تساؤلات البحث

1.4_ كيف اثرت جانحة كورونا على الصحة النفسية للأفراد وخاصة فيما يتعلق بظهور اضطراب ما بعد الصدمة ؟

2.4_ ما هي العوامل الرئيسية التي تساهم في تطوير اضطراب ما بعد الصدمة ؟

3.4_ كيف يؤثر الدعم النفسي على تعافي الافراد من اضطراب ما بعد الصدمة بعد جانحة كورونا ؟

5- مصطلحات البحث :_ اضطراب ما بعد الصدمة:_

هو اضطراب النفسي يحدث بعد اختبار الشخص لحدث مؤلم ككارثة طبيعية ، حروب ، عنف جسدي ،أو إصابة بمرض ، وقد تبدأ العوارض بالظهور بعد أسابيع أو أشهر من الحادثة وتؤثر على سير حياة الشخص بشكل طبيعي (زينب بلوط، 2015 ، 18)

جانحة كورونا :_

هي ازمة صحية عالمية ناجمة عن انتشار فيروس المستجد SARD-CoV-2 الذي بدأ ظهوره في أواخر عام 2019 سرعان ما ما تحولت هذه الجانحة إلي وباء عالمي حيث انتشر الفيروس في جميع انحاء العالم (العلي ، 2020 ، 85) .

المحور الأول _ الإطار النظري

تمهيد ._

تشير أبحاث العقدين الماضيين إلى أن الأشخاص الذين تعرضوا لمواقف توتر مؤلمة قد أظهروا تباينا في مستوى القلق فيما يتعلق بردود الفعل قصيرة المدى أو بعيدة المدى وكذلك بالنسبة للمخاوف والاكتئاب والاضطرابات والتوترات الناتجة بسبب الألم والحوادث وقد كان التشخيص متباينا وغير ثابت وخاصتا في حالة الأطفال ، ولكن كان له أثر وأهمية في إيجاد إطار للمفاهيم لوصف وفهم ردود فعل الأشخاص لمختلف الخبرات الحياتية التي تهدد الفرد ، مما استعدى ضرورة التدخل العلاجي لهذه الفئة ، وبشكل خاص الاعتماد على المعالجين السلوكيين والمعرفيين بما فيها العلاج متعدد النماذج وذلك المختصر .

وفي وقتنا الحاضر نجد أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون من الآثار السلبية للانفعالات مثل الاكتئاب والقلق والغضب والتوتر وغيرها ، وبناء عليه فإن الكثير يبحثون على المساعدة من أشخاص متخصصين في الإرشاد والعلاج النفسي ، وتشمل الأحداث المؤلمة كحدث موت أحد أفراد الاسرة او الإساءة الجسمية أو الإصابة بمرض ما وغيرها ، ففي مثل هذه الحالات فإن الأفراد يتمايزون بعدم قدرتهم في سيطرة على انفعالاتهم ولا يستطيعون أن يوظفوا ما تعلموا سابقا من استراتيجيات للتعامل مع هذا المصاب ، من أول أهداف المرشد هو مساعدة الفرد على فهم انطباع ما حدث ، وذلك بسبب إن الحدث جرى بصورة مفاجأة فالمسترشد ليس لديه الوقت بأن يفكر ويتذكر ما حصل أثناء عمليات العلاج أو المساعدة اللاحقة ، لذلك فإن الكشف عن واقع الحدث يساعد المسترشد على تخطي ردود الفعل لآليات الدافع ، ومن أهداف المرشد هو تزويد المسترشد ما أمكن بميكاكينزمات جديدة للتعامل مع هذا الموقف وتعليمه استراتيجيات عمل جديدة (عطاالله الخالدي ، ودلال العلمي ،2009، 201:202)

اضطراب الكرب أو عقب الصدمة :_

يظهر هذا الاضطراب كرد فعل متأخر أو ممتد زمنيا لحدث أو إجهاد ذي طابع ، يحمل صفة التهديد أو الكارثة الاستثنائية ، وينتظر منه أن يحدث ضيقا عاما لأي شخص على سبيل المثال كارثة طبيعية أو اعتقال أو تعذيب أو ح رب أو حادثة جديدة أو مشاهدة موت آخرين موتا عنيفا ، وان وجدت عوامل متعددة مثل سمات شخصية القهرية ، واهنة فقد يزيد ذلك من احتمال ظهور الأعراض أو تفاقم مسارها ، ولكن تلك العوامل غير ضرورية وغير كافية لتفسير ظهورها .

وتتضمن الأعراض نمطية نوبات من اشترار الحاد ، من خلال ذكريات اقتحاميه ارتجاعيات زمنية مع أحلام أو كوابيس ، والتي تحدث على خلفية مستمرة من إحساس بالتبلد الانفعالي والانتصار على الآخرين ، وعدم استجابة للعالم المحيط ، وعدم

التمتع مع تجنب النشاطات والم واقف التي تذكر بالحادث ، وعادة ما يكون هناك خوف وتجنب للرموز تذكر المصاب بالحادث الأصلي ، وناد ار ما تكون هناك تفجيرات عاطفية مفاجئة أو إعادة تمثيل مفاجئة للحادث أو استجابة أصلية له ، كما يكون هناك عادة حالة من فرط يقظة ونشاط بجهاز العصبي لاإرادي وتعزيز لرد الفعل .

كما إن التفكير بالانتحار ليس ناد ار وقد تزداد الحالة تقيدا باللجوء إلى العقاقير أو الإفراط في تعاطي الكحول وتبدأ الحالة بعد فترة ركون قد تتراوح بين بضعة أسابيع وشهور ولكنها ناد ار ما تتجاوز ستة أشهر (عكاشة ، 2014 ، 190 :191)

تعرف الرابطة الأمريكية للطب النفسي بأنه التعرض لحدث صادم ضاغط مفرط الشدة متضمنا خبرة شخصية مباشرة لهذا الحدث الذي ينطوي على رد فعل أو تهديد بالموت أو إصابة شديدة أو غير ذلك من التهديد للسلامة الجسمية أو مشاهدة حدث يتضمن موتا أو إصابة أو التهديد بسلامة الجسم لشخص آخر أو إصابة بما قد وقع لعضو من أعضاء الأسرة أو بعض الأصدقاء (أفنان رمضان ،2017 : 11) .

الصدمات النفسية:_

الصدمات النفسية نوعان النوع الأول

1_ نوع يتصل بالخبرات المؤلمة أو تلك التي تخرج عن المألوف ، التي تعرض لها الفرد في طفولته خاصة وبعد البلوغ أحيانا أقل ، وتسبب هذه الصدمات في آثار عميقة ، وهذا ما ت اره المد ارس الفردية المبكرة الحديثة ولا يمكن التعرف على هذه الصدمات أحيانا كثيرا إلا بعد تطبيق التحليل النفسي العميق .

2 – النوع الثاني يرجع إلي الحرمان باي نوع، أو فقدان عزيز على النفس بذات كوفاة قريب أو صديق يحبه أو خسارة مالية أو جسمية أو فقدان ممتلكات بسبب الكوارث الطبيعية أو الحروب أو أي نوع من أنواع الحرمان الأخرى (ألفت محمد ، 1993 ، 26 : 27).

مراحل عملية التوتر النفسي الناتجة عن الصدمة :_

وقد حدد مك جارشس المشار إليه في 1986 أربع م ارحل لوصف عملية التوتر النفسي الناتج بسبب الصدمة والألم وهي على النحو التالي :_

1– المثير: ويشير إلى المدخلات او المواقف أو القوى البيئية التي تؤثر على الفرد وتؤدي إلى التوتر النفسي .

2– الاستقبال : ويشير إلى العمليات المعرفية ادراكية داخل الدماغ والأحاسيس المختلفة التي تعمل على تفسير هذا المثير .

3– الاستجابة : وهي إد ارك مواقف التوتر النفسي واستجابة لهذه المثيرات والتفسيرات بأعراض فسيولوجية ومظاهر سلوكية واجتماعية ونفسية .

4– إد ارك نتائج الاستجابات : بالنسبة للعضوية وبيئاتها وهي مرحلة ثانوية يدرك فيها الفرد نتائج الاستجابة الفسيولوجية أو السلوكية أو النفسية أو الاجتماعية وآثارها على الفرد نفسه ومحيط الذي يعيش فيه ، وقد أضيفت مرحلة خامسة وهي مهمة وتسمى بالتغذية ال ارجعة والتي تتبع أي مرحلة من مراحل السابقة (عظا الله الخالدي ، دلال العلمي ، 2009 ، 207) .

الأعراض الأساسية للاضطراب ما بعد الصدمة

1– تكرار مشاهدة الحادثة بشكل الدائم واعادة اختبار نفس مشاعر الألم أو الخوف .

2– تجنب كل ما يذكره بالحادث مثل الأماكن أو الأشخاص أو أدوات .

3– التيقظ الدائم والشعور بأن هناك شيئا سيئا سيحصل .

إضافة إلي عوارض أخرى يتفاوت حدة حدوتها من شخص إلي آخر كدقات القلب السريعة ، الصعوبة في التنفس ، والكوابيس ،و الصعوبة في التركيز ، والعصبية ، والشعور بالذنب (زينب بلوط ، 2015 ، 18) .

المحور الثاني _ جانحة كورونا

هي ازمة صحية عالمية ناجمة عن انتشار فيروس المستجد SARD-CoV-2 الذي بدأ ظهوره في أواخر عام 2019 سرعان ما ما تحولت هذه الجانحة إلي وباء عالمي حيث انتشر الفيروس في جميع انحاء العالم ، مما اثر على حياة الملايين من الأشخاص في شتى انحاء العالم (الزهراني ، 2022، 135)

تأثيرات الجانحة

1_ الصحة البدنية : أدى انتشار الفيروس إلي إصابة الملايين من الأشخاص حول العالم وتسبب في وفاة العديد منهم ، كما فرضت الدول العديد من التدابير الصحية مثل الحجر الصحي للحد من انتشار الفيروس مما اثر على الصحة البدنية للافراد .

2_ الصحة النفسية : أحدثت تأثيرات نفسية عميقة بما في ذلك زيادة مستويات القلق والخوف الشديد والاكتئاب وتفشي اضطرابات النوم كما تأثر الافراد نتيجة الخوف من الإصابة بالفيروس او فقدان الأحبة ، مما أدى ظهور حالات من اضطراب ما بعد الصدمة .

علاقة جانحة كورونا باضطراب ما بعد الصدمة

تعد حالة كورونا واحدة من الازمات الصحية الكبرى التي شهدها العالم في العصر الحديث ، وقد تسبب في العديد من الصدمات النفسية التي اثرت بشكل كبير على الافراد والمجتمعات ومن بين هذه التأثيرات النفسية المهمة التي ظهرت خلال الجانحة ، اضطراب ما بعد الصدمة من اكثر الاضطرابات النفسية التي تم ملاحظتها على نطاق واسع ، العلاقة بين جانحة كورونا وظهور الاضطراب تتمثل في عدة عوامل رئيسة منها الخوف من الإصابة فقدان الاحبة العزلة الاجتماعية والضغوط النفسية .

1_ الخوف والتهديد المستمر : مع بداية انتشار الفيروس عانى الكثير من خوف الشديد ومستمر من الإصابة بالفيروس او فقدان أحبائهم بسبب المرض الشعور بالعجز امام تهديد غير مرئي وواسع الانتشار أسهم في تطور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الافراد .

2_ العزلة الاجتماعية : فرضت الحكومات حول العالم تدابير العزل الاجتماعي والحجر الصحي مما أدى إلي زيادة الشعور بالوحدة والعزلة لدى الكثير فقدان الروابط الاجتماعية والداعمة يمكن ان يكون عاملا محفزا لظهور الاضطراب .

3_ التعرض لأحداث صادمة : في بعض الحالات كل الافراد يتعرضون بشكل مباشر لتجارب صادمة مثل التواجد في مستشفيات او مراكز الرعاية الصحية في ظل الجانحة او مواجهة تجربة الإصابة بالفيروس هذه التجارب يمكن ان تحدث صدمة نفسية عميقة تتطور إلي اضطراب ما بعد الصدمة (النعيمي ، 2021 ، 36 :45)

المحور الثالث _ دارسات السابقة

أولا _ دراسات تناولت اضطراب ما بعد الصدمة بمتغيرات أخرى

1_ يمينة مدوري ، بعنوان)إجهاد ما بعد الصدمة لدى والدي الأطفال المصابين بالسرطان ،جامعة سكيكدة ، الجزائر ، 2022 م .

يهدف البحث إلي الكشف على اضطراب ما بعد الصدمة لدى والدي أطفال المصابين بسرطان وتكونت عينة البحث من 27زوجا أي 54فردا من والدي الأطفال المصابين بسرطان ،ويتكون مجتمع البحث من مستشفى الجامعي بنى باديس بقسنطينة

، أما لأدوات البحث فهو تطبيق مقياس ما بعد الصدمة لدافيدسون ، وتلخصت نتائج البحث في أن والدي الأطفال مصابين بالسرطان يعانون من أع ارض اضطراب ما بعد الصدمة بنسبة 96.62 .

2_ أفنان رمضان نخالة ، بعنوان اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتفكير الاستدلالي والحكم الأخلاقي لدى عينة من أطفال في قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، جامعة غزة ، فلسطين ، 2017م.

تهدف الدارسة إلي الكشف عن طبيعية العلاقة ما بين اضطراب ما بعد الصدمة وبين التفكير الاستدلالي والحكم الأخلاقي لدى عينة من أطفال قطاع غزة ، وقد اتبعت الباحثة في دارستها المنهج الوصفي التحليلي ، وتكونت عينة الدارسة من) 205(طفلا وطفلة ، واستخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات تمثل في استبانة جمع البيانات من إعداد الباحثة ، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة من إعداد) باينوس ،نادر (سنة 1978م ومقياس التفكير الاستدلالي من إعداد المولي خفاجي 2009 ومقياس التفكير الأخلاقي من إعداد فوقيه عبد الفتاح 2001 ، وتلخصت أهم النتائج في عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أع ارض اضطراب ما بعد الصدمة وبين مها ارت التفكير الاستدلالي التالي) الاستنتاج ، الاستنباط ، الاستقراء (عند الأطفال الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة في قطاع غزة ، هؤلاء الأطفال يعانون من هذا اضطراب بدرجة مرتفعة بنسبة

3_ محمد سمير أبو عيشة ، بعنوان نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بإعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان ،دارسة وصفية تحليلية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية ،جامعة غزة ، فلسطين ، 2017 م .

تهدف الدارسة إلي التعرف على العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وأع ارض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان ، والتعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة ومستوى الاضطراب النفسي
،واستخدمت الدارسة مقياس نمو ما بعد الصدمة إعداد تيداشي وكاليهون ترجمة الثابت 1996 م ، ومقياس قلق العام إعداد تايلور ومقياس قلق الموت إعداد عبد الخالق 1996 م ومقياس الاكتئاب المصغر لبيك ترجمة غريب 1985 م ، وتكونت عينة الدارسة من 120 مريض من مرضى السرطان ، واستخدمت الدارسة المنهج الوصفي التحليلي ، وتوصلت الدارسة إلي النتائج التالية : وجود نمو ما بعد الصدمة بدرجة متوسطة لدى مرضى السرطان ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمو ما بعد الصدمة تبعا لمتغير الجنس)ذكر وأنثى(لصالح الإناث ، لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمو ما بعد الصدمة و أع ارض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان

6 - نتائج البحث .

1. _ زيادة ملحوظة في حالات اضطراب ما بعد الصدمة حيث أظهرت العديد من الدراسة زيادة ملحوظة في حالات الاضطراب ما بعد الصدمة بعد جانحة كورونا تأثرت فئات كبيرة من المجتمع بسبب تجارب العزلة الاجتماعية والخوف المستمر والقلق حيث تعرض العديد إلي صدمات نفسية عميقة ,

2. _ العوامل المساهمة في الاضطراب ما بعد الصدمة تم تحديد عوامل المساهمة في الاضطراب وهي متمثلة في الخوف من الإصابة بالفيروس ، العزلة الاجتماعية ، فقدان الأحبة ، الضغوط الاجتماعية والاقتصادية .

3. _ دور الدعم النفسي والاجتماعي في التخفيف من الاعراض حيث ان الافراد الذين يتلقون دعما نفسيا واجتماعيا قويا سواء من الاسرة او الأصدقاء او المجتمع كان لديهم فرص اكبر في التعافي من اعراض الاضطراب وكان الدعم النفسي والعاطفي من اهم العوامل التي ساعدت الافراد على مواجهة الآثار النفسية للجانحة .

4. _ فاعلية العلاجات النفسية ان العلاج المعرفي السلوكي كانت فعال في مساعدة الافراد على التكيف مع الآثار النفسية للجانحة ومع ذلك كان هناك حاجة لتطوير طرق العلاج جديدة تشمل العلاج عن بعد واستخدام تقنيات الدعم الرقمي مثل التطبيقات النفسية لمساعدة الافراد على التعامل مع الامراض .

7-خلاصة

يمكن تلخيص النتائج في ان جانحة كورونا قد أدت إلي زيادة كبيرة في حالات اضطراب ما بعد الصدمة بين الافراد في جميع انحاء العالم بسبب الخوف والعزلة وفقدان والقلق والضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ولكن هناك أيضا دلائل على ان الدعم النفسي والاجتماعي والعلاج النفسي كان له دور كبير في التخفيف من هذه الاضطرابات.

8 -التوصيات

1. _ تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي يجب تعزيز شبكات الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد والعمل على دعمها وتطويرها من اجل تقديم المساعدة والدعم للأفراد .

2. _ تعزيز التوعية بالصحة النفسية وزيادة الوعي حول تأثيرات الجانحة على الصحة النفسية وخصوصا فيما يتعلق باضطراب ما بعد الصدمة

3. _ توفير برامج ارشادية علاجية للأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة من اجل مساعدتهم على العلاج

4. _ توسيع خدمات الصحة النفسية خاصة في مناطق الازمات والمجتمعات المتأثرة بشدة ، وتوفير خدمات الدعم النفسي عبر الانترنت او من خلال خطوط الهواتف .

5. _ توفير برامج تأهيل النفسي للمجتمع بعد جانحة كورونا حيث يشمل البرامج المجتمعية بعد الجانحة دعما نفسيا طويل الأمد .

9 - الخاتمة

سلط هذا البحث الضوء على التأثيرات النفسية التي أحدثتها جائحة كورونا على الأفراد، مع التركيز على اضطراب ما بعد الصدمة الناتج عن تجارب الأزمة الصحية العالمية وما صاحبها من تدابير الحجر الصحي والتوترات الاجتماعية والاقتصادية. وقد تبين من خلال الدراسة أن هذه الظروف قد أدت إلى زيادة حدة الصدمات النفسية لدى العديد من الأفراد، مما يتطلب تطوير استراتيجيات علاجية نفسية فعالة لمساعدة الأفراد على التكيف مع الآثار النفسية لهذه الجائحة.

بفهم العلاقة بين جائحة كورونا واضطراب ما بعد الصدمة، يصبح من الضروري تقديم الدعم النفسي المناسب وتوفير بيئة تساعد المتضررين على استعادة توازنهم النفسي والاندماج مجددًا في الحياة الطبيعية. إن توفير الرعاية النفسية والاهتمام بالصحة النفسية يجب أن يكون ضمن أولوياتنا لمواجهة التحديات المستقبلية وضمان تعزيز الصحة العامة للمجتمعات.
إن جائحة كورونا كشفت عن مدى تأثير الأزمات العالمية على الصحة النفسية للأفراد، حيث أدت إلى زيادة ملحوظة في حالات اضطراب ما بعد الصدمة نتيجة التوترات الاجتماعية والاقتصادية والعزلة والخوف. ومع ذلك، أكدت النتائج أن الدعم النفسي والاجتماعي، إلى جانب العلاجات النفسية المبتكرة والتقليدية، يمكن أن يلعب دورًا محوريًا في مساعدة الأفراد على التكيف والتعافي من آثار الجائحة. لذلك، فإن تعزيز خدمات الصحة النفسية وتوفير استراتيجيات علاج فعالة يُعتبران من الأولويات لبناء مجتمعات قادرة على تجاوز الأزمات المستقبلية وتعزيز استقرارها النفسي والاجتماعي.

1- المراجع

أولا :_ الكتب

1_أحمد عكاشة ،الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر ، 2014 .
2_ ألفت محمد حقي ، الاضطراب النفسي "علم النفس الإكلينيكي ، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ، مصر ،1993 .
3_ عطا الله فؤاد الخالدي ، دلال سعد الدين العلمي ، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، الأردن ،2009 .

ثانيا :_ الرسائل العلمية

1_ أفنان رمضان نخالة ، اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتفكير الاستدلالي والحكم الأخلاقي لدى عينة من أطفال في قطاع غزة ، جامعة غزة فلسطين ، 2017 ، رسالة ماجستير منشورة .
2_ محمد سمير محمد أبو عيشة ، نمو ما بعد الصدم وعلاقته بأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان ، كلية التربية جامعة غزة فلسطين ،2017 ، رسالة ماجستير منشورة .

ثالثا :_ المجلات العلمية

1_ النعيمي ، عادل (2021) . " تأثير جانحة كورونا على الصحة النفسية اضطراب ما بعد الصدمة في ظل الازمات الصحية العالمي " ، مجلة العلوم النفسية ، مجلد 15 العدد 2.

2_ الزهراني ، فاطمة (2022) . " اضطراب ما بعد الصدمة نتيجة كورونا :دراسة تحليلية "، مجلة الطب النفسي ، المجلد 9 العدد 4 .

3_ العلي ، سامي (2020) ." الآثار النفسية لجانحة كورونا : القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة " مجلة الصحة النفسية العربية ، المجلد 8 العدد 3 .

4_ زينب بلوط ، اضطراب توتر ما بعد الصدمة ، المؤسسة الطبية الدولية ،بيروت لبنان ، 2015 .

5_ يمينة مدوري ، إجهاد ما بعد الصدمة لدى والدي الأطفال المصابين بالسرطان ، جامعة سكيكدة الجزائر ر ، 2021 /2022 .